



FOOTBALL CLUB MOUCHAMPS ROCHETREJOUX



Préparation physique estivale

Bonjour à tous, comme vous le savez la réussite de chaque saison dépend de ses propres performances et de celles de vos partenaires. Ainsi la réalisation d'une bonne préparation physique est essentielle pour bien aborder la saison.

Bien entendu il est essentiel de préserver une activité avant cette période de préparation. Éviter tout type de travail comme la course à pied, et privilégier plutôt le tennis, la natation, le squash ou toute autre activité.

Il est également possible et recommandé de réaliser l'ensemble du programme en petit groupe.

A la fin de chaque séance pensez à bien vous hydrater et à effectuer des étirements complémentaires si besoin.

Nous vous souhaitons à tous de bonnes vacances avec vos proches et vos amis, on se retrouve début Août pour la reprise collective.



FOOTBALL CLUB MOUCHAMPS ROCHETRETOUX



Semaine 1 : Du 8 Juillet au 14 Juillet

<p>Lundi 8 Juillet</p>	<p>Course : 12 minutes à allure modérée (légère gêne pour parler lors de l'effort)</p>	<p>Renforcement musculaire 2 séries : Gainage planche : 30 sec par position (En appui sur les deux coudes, puis de chaque côté) Pompes (20) Abdos : Crunch (20)</p>	<p>Course : 12 minutes à allure modérée (légère gêne pour parler lors de l'effort)</p>	<p>Renforcement musculaire 2 séries : Gainage planche : 30 sec par position (En appui sur les deux coudes, puis de chaque côté) Pompes (20) Abdos : Crunch (20)</p>	<p>Course : 12 minutes à allure modérée (légère gêne pour parler lors de l'effort)</p>	<p>Hydratation / Étirements</p>		
<p>Mercredi 10 Juillet</p>	<p>Course : 12 minutes allure identique du lundi</p>	<p>Renforcement musculaire 1 série : Gainage planche : 30 sec par position (En appui sur les deux coudes, puis de chaque côté) Pompes (20) Abdominaux : 20</p>	<p>Course : 12 minutes allure identique du lundi</p>	<p>Renforcement musculaire 1 série : Gainage planche : 30 sec par position (En appui sur les deux coudes, puis de chaque côté) Pompes (20) Abdominaux : 20</p>	<p>Course : 12 minutes allure identique du lundi</p>	<p>Renforcement musculaire 1 série : Gainage planche : 30 sec par position (En appui sur les deux coudes, puis de chaque côté) Pompes (20) Abdominaux : 20</p>	<p>Course : 12 minutes allure identique du lundi</p>	<p>Hydratation / Étirements</p>
<p>Vendredi 12 Juillet</p>	<p>Course : 20 minutes allure identique du lundi</p>	<p>Renforcement musculaire 1 série : Gainage planche : 45 sec par position (En appui sur les deux coudes, puis de chaque côté) Pompes (20) Abdominaux : 25</p>	<p>Course : 20 minutes allure identique du lundi</p>	<p>Renforcement musculaire 1 série : Gainage planche : 45 sec par position (En appui sur les deux coudes, puis de chaque côté) Pompes (20) Abdominaux : 25</p>	<p>Course : 20 minutes allure identique du lundi</p>	<p>Hydratation / Étirements</p>		



FOOTBALL CLUB MOUCHAMPS ROCHETREJOUX



Semaine 2 : Du 15 Juillet au 21 Juillet				
Lundi 15 Juillet	Course : Course 35 minutes 12 km/h (gêne pour parler)	Renforcement musculaire 4 séries : Gainage planche : 45 sec par position (En appui sur les deux coudes, puis de chaque côté) Pompes : 20 (mains largeur épaules) Abdos : Crunch : 20 Pompes : 15 (mains serrées) Fentes avant : 12		Hydratation / Étirements
Mercredi 17 Juillet	Course : Course 45 minutes 12 km/h (gêne pour parler)	Renforcement musculaire 4 séries : Gainage planche : 45 sec par position (En appui sur les deux coudes, puis de chaque côté) Pompes : 20 (mains largeur épaules) Abdos : Crunch : 20 Pompes : 15 (mains serrées) Fentes avant : 12		Hydratation / Étirements
Vendredi 19 Juillet	Course : Échauffement footing : 10 minutes	Course : intermittent : 2 x 7 min de 30"/15" 30 sec intense : incapacité pour parler 15 sec en footing Récupération active : footing de 3 minutes entre les 7 minutes	Renforcement musculaire 5 séries : Gainage planche : 45 sec par position (En appui sur les deux coudes, puis de chaque côté) Pompes : 20 (mains largeur épaules) Abdos : Crunch : 20 Pompes : 15 (mains serrées)	Hydratation / Étirements



FOOTBALL CLUB MOUCHAMPS ROCHETREJOUX



Semaine 3 : Du 22 Juillet au 31 Juillet				
Lundi 22 Juillet	Course : Échauffement 15 min : allure footing	Course : 4 x 8 minutes à allure élevée (Difficulté à parler) Récupération = renforcement musculaire	Renforcement musculaire après chaque série de course : Pompes : le max Gainage planche : 1min Pompes mains serrées : le max Gainage latérale : 1min côté droit et 1 min côté gauche Pompes : le max Abdos crunch : 20	Hydratation / Étirements
Mardi 23 Juillet	Course : Course 45 minutes allure moyenne (13-14 km/h)		Renforcement musculaire 4 séries : Gainage planche : 1 min par position (En appui sur les deux coudes, puis de chaque côté) Pompes : 20 (mains largeur épaules) Abdos : Crunch : 20 Pompes : 15 (mains serrées) Fentes avant : 20	Hydratation / Étirements
Jeudi 25 Juillet	Course : Échauffement footing : 10 minutes	Course : intermittent : 2 x 7 min de 30"/15" 30 sec intense : incapacité pour parler 15 sec en footing Récupération active : footing de 3 minutes entre les 7 minutes	Renforcement musculaire 5 séries : Gainage planche : 45 sec par position (En appui sur les deux coudes, puis de chaque côté) Pompes : 20 (mains largeur épaules) Abdos : Crunch : 20 Pompes : 15 (mains serrées)	Hydratation / Étirements
Samedi 26 Juillet	Course : Footing 45 min à allure modérée (en capacité de parler)		Renforcement musculaire : 5 séries Gainage planche : 45 sec par position (En appui sur les deux coudes, puis de chaque côté) Pompes : 20 (mains largeur épaules) Abdos : Crunch : 20 Pompes : 15 (mains serrées)	Hydratation / Étirements
Mardi 30 Juillet	Course : Footing 45 min à allure modérée (en capacité de parler)		Renforcement musculaire : 5 séries Gainage planche : 45 sec par position (En appui sur les deux coudes, puis de chaque côté) Pompes : 20 (mains largeur épaules) Abdos : Crunch : 20 Pompes : 15 (mains serrées)	Hydratation / Étirements